



**HK DISTANCE
RUNNERS CLUB**
香港長跑會

GREEN RUNNING ROUTES 跑向新紀元

Maclehose Trails Section 4 (Sui Long Wo > Gilwell Campsite) 麥理浩徑第4段 (水浪窩 > 基維爾營)



Maclehose Trails Section 4 (Sui Long Wo > Gilwell Campsite) || 麥理浩徑第4段 (水浪窩 > 基維爾營)

麥理浩徑第4段長度是25公里，需時超過5小時始能夠完成。路段每500米設有麥理浩徑標誌，是10段中最費氣力的路段之一。麥理浩徑第4段起點有2個選擇，可於西貢水浪窩麥理浩徑第3段出口橫過西沙公路接第4段起點，起點側鄰是消防局。而另一起點是自西貢往北潭涌路的竹洋路路口，是次行程從這路口往北方向上斜路，竹洋路是一條上下雙線行車車道，但汽車流量不多，道路兩旁是高尚住宅，環境寧靜。斜路中途經過香港神慈秀明會(是日本教徒聚集地方)，往上走到達中段3叉路口，分別上行延續竹洋路，往左邊是龍尾村，而右邊是牛寮村/山寮村。延續竹洋路上斜，大約要走25分鐘始到斜路頂部，從頂部可以遠望馬鞍山氣勢，往下望是西貢海。由竹洋路頂轉左方向走經過一段閃爍柏油斜路，到達有麥理浩徑指示牌及石躉，繼續靠左走進叢林泥路，走約1.5公里到達登山的石級，延延不斷向上的石級，夾雜泥濘路徑，沙石路面，兩旁樹木和草叢，需時40分鐘始到達山坳。拗頂稍為平坦，但仍是凹凸不平。經過30分鐘路程越過山腰往下走，到達昂平，這裡是遼闊草坪亦是很好露營營地，可通往山下馬鞍山郊野公園。經過20分鐘凹凸不平泥濘路徑及石級，開始出現分叉路分別往企嶺下，茅坪。到達梅子林，是另一個休息地方。由梅子林開步朝大老山方向進發，沿途看到指示牌往基維爾營地，上山方向之路徑都是石級，凹凸不平泥濘窄路，走約40分鐘包括經過'萬里長城'，這是全段最險要的棧道，棧道是用石砌沿山腰往下建築，棧道右邊靠山而左邊是懸崖，棧道闊度只足夠1人步行，走過棧道需時10分鐘。離開棧道差不多所有危險路段都走畢。尚餘2.5公里路程，繼續沿山徑走經過最後一段石級，路牌指示往北港，到達一處小溪，溪水清涼，再經過一條木橋然後拾級而下便離開山區，出口看到路牌便是大老山。到達這裡而用去4.5小時。離開山區後沿車路經過基維爾營地，往飛鵝山下斜至沙田坳乘車返回市區。整個路段25公里是沒有包括飛鵝山下斜的2公里。









香港神慈秀明會
SHUNJI SHUMEKAI HONG KONG



















麦理浩径

MacLehose Trail







鹿耳門天后宮
鹿耳門天后宮
鹿耳門天后宮





Thank you for your support!

Postal address: HKDRC GPO Box 1068, Hong Kong

Website: www.hkdrc.org

Email: enquiry@hkdrc.org